

Liikkuen LÄPI ELÄMÄN

20.-21.3.2018
JYVÄSKYLÄ
PAVILJONKI

Terveyttä ja hyvinvointia edistävien liikuntaohjelmien ensimmäinen yhteisseminaari

SEMINAARIN TEEMOINA

- * AIVOT RAKASTAVAT LIIKUNTAA
- * MIELELLÄN LIIKKEELLE
- * ARKIYMPÄRISTÖSTÄ VETOVOIMAA



Lisätiedot ja
ilmoittautuminen
seminaarin verkkosivuilla!

LIKKUENLAPIELAMAN.FI

- Huippupuhujia
- Molempina päivinä useita rinnakkaisseisioita
- Monipuolinen näyttelyosasto



Tutustu
molempien päivien
seminaariohjelmaan

[liikkuenlapielaman.fi/
seminaariohjelma](http://liikkuenlapielaman.fi/seminaariohjelma)

Liikkuen LÄPI ELÄMÄN

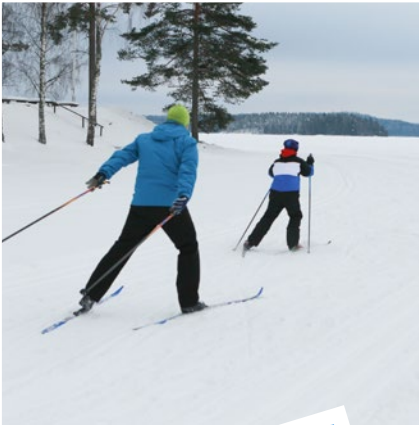
20.-21.3.2018
JYVÄSKYLÄ
PAVILJONKI

- varhaiskasvatuksen, opetusalan sekä vanhus- ja seniorityön ammattilaisille
- kuntien liikunta- ja sivistystoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen henkilöstölle
- terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille
- työhyvinvointia edistäville toimijoille
- järjestö- ja kaupallisille toimijoille

PÄÄPUHUJAT

- Vähäinen liikunta voi surkastuttaa lihasten lisäksi aivot – muistin kannalta liikkuminen on yhtä tärkeää kuin pänttäys
Pippa Laukka, urheilulääkäri, Hints Performance Oy
- Roudasta rospuuttoon – liikuntaa kansallismaisemassa
Roman Schatz, kirjailija
- Mitään uutta ei synny vanhan tai olemassa olevan uudelleen muotoilemisesta
Marco Steinberg, julkishallinnon konsultti, Snowcone & Haystack

Molempina päivinä on valittavissa useita ohjelmien omia rinnakkaissessioita, jotka sisältävät luentoja ja toiminnallisia työpajoja.



Marco Steinberg
Pippa Laukka



TIISTAINA 20.3.2018

HARVA MEISTÄ ON RAUTAA – TOIMINTAKYKYÄ TYÖELÄMÄÄN

Miltä tulevaisuuden työelämä näyttää ja mitä se meiltä vaatii? Mikä on fyysisen kunnan merkitys työssä jaksamisessa? Voiko uupumusta tarkastella erikseen työssä ja vapaa-ajalla? Asiantuntijoiden johdolla laaja läpileikkaus ratkaisusta ja toimintamalleista työelämän haasteisiin.

pj. Ossi Aura, henkilöstötuottavuuden tutkija ja kehittäjä

- Työntekemisen uudet mallit
Ilkka Halava, futuristi, Prime Frontier Oy, Future Works Oy
- Työmarkkinoiden tasapainottomuus ja ihmisten tasapainopyrkimys
Juha Siltala, professori, Helsingin yliopisto
- Työuupumus on usein elämänuupumusta – nämä muutokset auttavat
Pippa Laukka, urheilulääkäri, Hintsa Performance Oy
- Keskustelu: Näkökulmia hyvinvointiin työssä
Ilkka Halava, Juha Siltala ja Pippa Laukka



Ilkka Halava

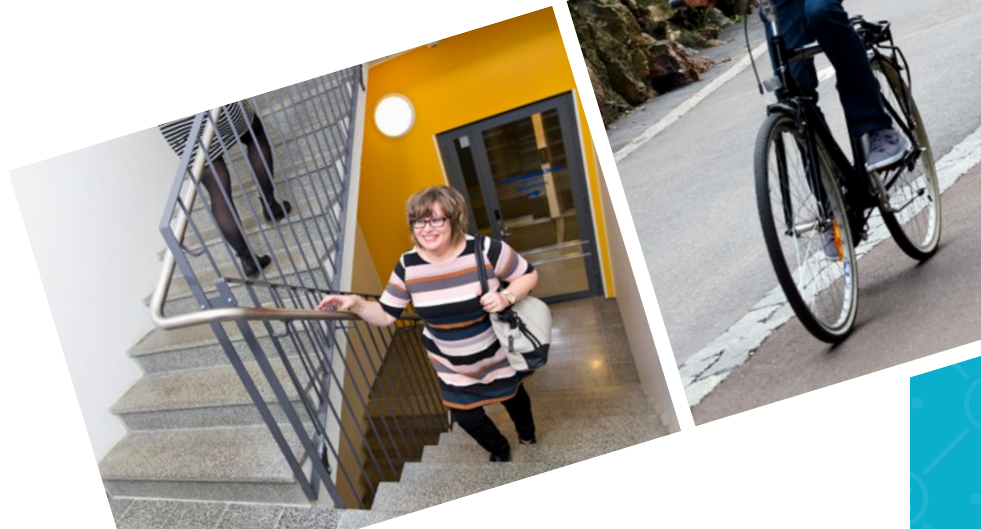


Juha Siltala

KESKIVIikkONA 21.3.2018

AIHEINA MM.

- Elintapaohjauksen palvelutarjotin
Tommi Vasankari, johtaja, UKK-instituutti
Sari Kivimäki, VESOTE-projektipäällikkö, KKI-ohjelma
Patrik Borg, ravitsemusasiantuntija
- Liikuntaneuvonnan vaikuttavuus nyt ja tulevaisuudessa
Tino-Taneli Tantt, terveystieteiden kehittäjä, LiikU ry
Tommi Vasankari, johtaja, UKK-instituutti
- Uniterveys osana elintapaohjausta
Markku Partinen, neurologi, VitalMed Helsingin Uniklinikka
- Kunta muutosten kynsissä
Kari Sjöholm, erityisasiantuntija, Kuntaliitto
Mika Pyykkö, projektijohtaja, Sitra
- Kuullaanko kuntalaista?
Kaisa Laine, hankekoordinaattori, Helsingin kaupungin liikuntavirasto
Mikko Pajunen, liikuntasuunnittelija, Jyväskylän kaupunki
Heli Alapiha, liikuntasihteer, Karstulan kunta
- Lihasvoiman nousu ja tuho
Timo Haikarainen, liikuntafysiologi, TH-valmennus
Sarianna Sipilä, liikuntagerontologian professori, Jyväskylän yliopisto
- Muiden mukana – terveys on sosiaalinen olento
Antti Maunu, tutkijatohtori, Turun yliopisto
- Arkiliikuntaa tukeva elinympäristö
Marketta Kyttä, maankäytön suunnittelun professori, Aalto-yliopisto
- Viherympäristöstä vetovoimaa
Erja Rappe, vanhempi tutkija, Ikäinstituutti
Riikka Paloniemi, ryhmäpäällikkö, Suomen Ympäristökeskus



SEMINAARIN JÄRJESTÄJÄT

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma
Liikkuva koulu -ohjelma
Kunnossa kaiken ikää -ohjelma
Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Yhteistyössä
Jyväskylän kaupunki
Keski-Suomen Liikunta ry

LISÄTIETOJA

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma
Katariina Tuunanen
katariina.tuunanen@likes.fi
puh. 040 635 1026

www.liikkuenlapielaman.fi

**Osallistujille on varattu
majoituskiintiöitä Jyväskylän
hotelleista. Katso hotellit seminaarin
verkkosivuilta ja varaa majoituksesi!**

**Näyttelyosastoon liittyvät tiedustelut ja
näyttelypaikan varaukset:**
Keski-Suomen Liikunta ry
Jyrki Saarela
jyrki.saarela@kesli.fi
puh. 045 650 3771

#LLE18

**Liikkuen
LÄPI ELÄMÄN**

20.-21.3.2018
JYVÄSKYLÄ
PAVILJONKI

